

RECOMENDACIONES A PROFESIONALES DE LA JUNTA DE EXTREMADURA PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL ANTE EL COVID-19*

Ante la situación que estamos viviendo, es normal que sintamos miedo, ansiedad, angustia, dudas...



CUÍDATE
EMOCIONALMENTE

POR TI MISMO Y
POR LOS DEMÁS

Si aún así requieres de apoyo por tu estado emocional, puedes solicitar acompañamiento mediante e-mail a

juanfrancisco.lopezc@juntaex.es

Indicando nombre, apellidos, puesto de trabajo y teléfono de contacto.

- Somos personas, no somos ni tenemos que exigirnos ser superheroínas ni superhéroes.
- Es importante aceptar todas las emociones que sentimos, no luchar para que se vayan cuanto antes las menos agradables. Todas las emociones son necesarias.
- Párate y toma conciencia de las sensaciones físicas que tienes en el cuerpo, los pensamientos, las emociones... Toma la rutina de escribirlo, ya que te servirá de ayuda para ordenar tus pensamientos.
- No trates de huir de lo que experimentas. Deja que fluya. Nada es permanente, todo viene y se va.
- Continúa viviendo. Cuida tus comidas. Vigila tus hábitos menos saludables (alcohol, tabaco). Practica ejercicio en casa. Realiza actividades agradables cotidianas en tu día (leer, coser, cantar, hacer fotos, cuidar plantas, ver películas, series...)
- Aprovecha el tiempo que ahora puedes tener más desocupado para iniciar o retomar actividades pendientes u olvidadas.
- Apóyate en las/los compañeras/os. Comparte emociones, pensamientos, dudas... RÍE, LLORA si lo necesitas... Intenta rodearte de gente con una actitud positiva. Cuida tus relaciones sociales y familiares (llamadas, videollamadas...).
- Descansa. Mantén unos hábitos adecuados de sueño e higiene (duchas con atención plena, baños relajantes...). Practica relajación, mindfulness, yoga, pilates, ejercicios de respiración consciente...
- Visualiza situaciones AGRADABLES pasadas o futuras.
- Planifica qué cosas vas a realizar cuando vayas recuperando tus rutinas.
- Valora estar vivo. Agradece lo que tienes cada día.

*Copiado y adaptado de las Recomendaciones a profesionales para ayudar a gestionar sus emociones ante el COVID-19 (Servicio Extremeño de Salud)